I630.717
CHEP-
402-S
c.3

6572824

planee antes .....ahorre mas

ILLINOIS STATE LIBRARY
APR 4 1973
GOVERNMENT DOCUMENTS

AHORRE DINERO EN SUS COMESTIBLES PLANEANDO ANTES DE IR A LA TIENDA TOME UN POQUITO DE TIEMPO PARA SEGUIR ESTAS IDEAS

ESTÉ PENDIENTE DE LOS ANUNCIOS DE COMESTIBLES EN EL PERIODICO

La mayoría de supermercados tienen anuncios y cupones en el periodico local. El comprar el periodico el dia que salen los mencionados anuncios puede ahorrarle dinero. En el supermercado tienen copias de estos anuncios, así que usted puede solicitar una copia. Lealas cuidadosamente. ¿Puede usted utilizar algunos de los artículos en especial? Tenga cuidado de comprar solo lo que su familia va a comer. Los productos en especial no son una ganga si usted no los utiliza.

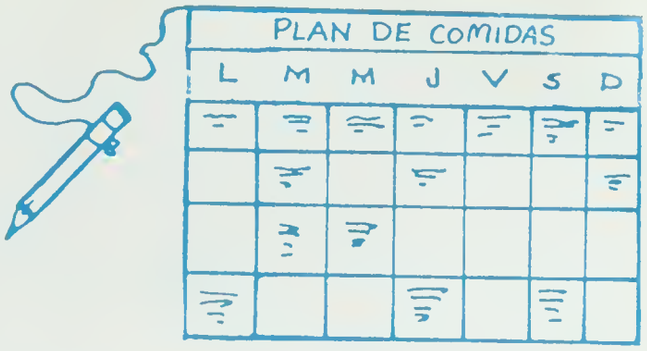
RECORTE LOS CUPONES

Busque los cupones en los periodicos y revistas como también en algunos paquetes. Recorte todos los que usted desee. Estos pueden ahorrarle dinero. Evite comprar artículos costosos que no se encuentren en su lista. Inclusivo con un tentador "10¢ menos", estos continuan con un precio alto.

FIJESE EN LA ALACENA Y REFRIGERADOR

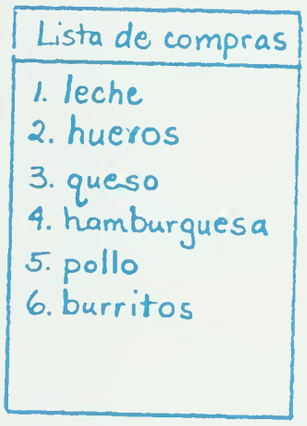
Asegurese de qué es lo que usted tiene y qué es lo que necesita. ¿Hay algo que usted compró y que no usó? Piense cuál fue la razón para que éste no se usara. Tal vez usted no debe gastar más dinero en ese alimento. Si le ha sobrado comida preguntese el por qué. ¿Estaba esto planeado, o fue un error? No deje la comida mucho tiempo en el refrigerador. Uselas por lo menos antes de 3 dias.

I630,717
CHEP-3
402-S
C.3



PLANEE LAS COMIDAS

Los anuncios en el periodico le ayudarán a decidir cuáles son las mejores compras para las comidas que usted planea. Decida cuáles alimentos son los que usted va a necesitar para los dias siguientes. No olvide usar la comida que ha sobrado. Seguramente usted tendrá que rendirla con alguna otra comida para que alcance para todos. Planeando con tiempo puede ahorrarle viajes extras a la tienda, los cuales le harán desperdiciar tiempo y dinero.



HAGA UNA LISTA

Anote todos los artículos que usted necesita al mismo tiempo que va mirando los anuncios del periodico, inspeccione su alacena y planee las comidas. El agrupar los artículos similares como están colocados en la tienda será una ayuda cuando usted esté comprando. Estos grupos son el de la leche, queso y huevos, frutas frescas y vegetales, carnes y aves de corral, productos de papel y artículos para limpiar la casa.

ILLINOIS STATE LIBRARY
1129 00232 1545

VAYA DE COMPRAS DESPUES DE HABER COMIDO

Trate de evitar ir de compras cuando su estomago esté vacío, pues el hambre lo tentará a comprar comestibles que usted no ha planeado.

UNIVERSITY OF ILLINOIS-URBANA
3 0112 121975095

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UNIVERSITY OF ILLINOIS AT URBANA-CHAMPAIGN

CHEP 402S

Preparado por Sally Wood, Asistente de la Extensión Agrícola; Jane Scherer, Coordinadora de Lécciones; e Irene Downey, Especialista en Comida y Nutrición; Universidad de Illinois.

Expresión de gratitud para el Departamento de Educación Adulta, Tecnica y Vocacional, Estado de Illinois, Programa de Educación Doméstica para el consumidor, por su asistencia financiero.

Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, Servicio de Extensión Cooperativo, 1978.

Colegio de Agricultura, Estado, Condado, Grupos locales, U.S.D.A., en cooperación.

El servicio de Extensión Cooperativa de Illinois provee oportunidades iguales en programas y empleo.